

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menjadi tua merupakan suatu fase yang terjadi dalam kehidupan manusia, saat seseorang telah melewati tahap dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan sekarang menjadi tua. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (Dewi, 2015). Orang yang sudah menjadi tua atau menua biasanya disebut lansia (lanjut usia). Menurut Santrock (2011), masa lansia adalah bagian dari masa dewasa akhir yang dimulai dari usia 60 tahun hingga hampir mencapai 120 atau 125 tahun atau hingga saat kematian. Definisi ini sejalan dengan definisi dari *World Health Organization* (WHO) menetapkan lansia merupakan orang-orang yang berusia 60 tahun keatas, dan dengan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Dewi, 2015).

Pada usia ini, lansia mengalami beberapa perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut yang mulai memutih, pendengaran dan penglihatan yang kurang jelas, serta gerakan yang melambat. Secara psikologis, lansia mengalami kemunduran dalam daya ingat seperti menjadi sering lupa, atensi yang mulai berkurang, memiliki ketakutan akan menjadi korban dari kejahatan, dan lansia lebih sering berorientasi pada masa lampaunya. Selain perubahan-perubahan tersebut, lansia juga mengalami beberapa masalah dengan keadaan sosial seperti mengurangi partisipasi dalam organisasi, adanya stereotip negatif, dan kepribadian yang penuh kehati-hatian terhadap masyarakat (Santrock, 2011).

Perubahan fisik maupun psikologis yang disebabkan oleh adanya penurunan sistem kekebalan tubuh lansia dapat menjadi pemicu timbulnya berbagai penyakit. Penyakit yang

dialami lansia ini dapat memengaruhi keberfungsian tubuh lansia tersebut misalnya memengaruhi pikiran, perasaan, maupun tingkah laku lansia. Dalam saat yang sama, perasaan yang negatif terhadap dirinya akan mudah muncul ketika melihat kondisinya yang buruk. Selain perubahan fisik, perubahan psikososial juga dapat berakibat pada penarikan diri lansia dari peran sosial di lingkungan sekitarnya. Kemunduran fungsi tubuh dan berkurangnya peran di masyarakat bagi lansia dapat membuat emosi yang labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan dan tidak berguna (Akhmadi, dalam Prihastita, 2014).

Menurut Hawari (dalam Cahyawati, dkk, 2008) masyarakat saat ini mengalami pergeseran nilai dan menganggap keberadaan lansia menjadi beban bagi keluarga maupun masyarakat, sehingga tidak ada tempat bagi lansia dalam struktur keluarga inti. Selain itu, menurut Kemensos Indonesia lansia yang tidak terbiayai (yang tidak memiliki pensiun) lebih banyak dibandingkan dengan lansia yang mendapatkan jaminan hari tua. Hal ini membuat lansia yang tidak terbiayai cukup menjadi beban ketika tinggal bersama anaknya yang sudah berkeluarga (www.detik.com). Ketidakmampuan keluarga lansia dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapi para lansia, dapat menyebabkan para lansia dititipkan di Panti Wreda (Erlangga, 2011). Terdapat berbagai macam alasan lain yang mendasari lansia untuk tinggal di panti werda misalnya atas anjuran dari keluarga, teman, ataupun lingkungan sosialnya serta atas keinginannya sendiri.

Pengertian Panti Wreda dalam Direktorat Jenderal Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial & Direktorat Bina Pelayanan Sosial Lanjut Usia (2004) adalah unit pelaksanaan teknis kegiatan pelayanan sosial kepada lansia untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka secara layak melalui pemberian penampungan yaitu penempatan lansia di dalamnya, jaminan hidup seperti makanan dan pakaian, pemeliharaan kesehatan, pengisian waktu luang termasuk rekreasi, bimbingan sosial, mental serta agama, sehingga mereka dapat menikmati hari tuanya

dengan diliputi ketentraman lahir dan batin. Lansia yang tinggal di Panti Wreda mendapat pemenuhan kebutuhan dasar (pangan, sandang, dan papan) dari pihak Panti Wreda tersebut, namun mereka tetap merindukan dapat menikmati sisa hidupnya dengan tinggal bersama keluarga. Walaupun adanya perasaan tersebut, namun lansia masih bisa merasa bersyukur dengan kehidupan yang mereka jalani di Panti Wreda.

Terdapat berbagai jenis panti Wreda di Bandung, baik yang didirikan oleh pemerintah, maupun yang didirikan oleh pihak swasta atau yayasan tertentu. Dari beberapa Panti Wreda yang di datangi oleh peneliti, terlihat berbagai karakteristik dari lansia yang tinggal di panti-panti tersebut. Ada panti yang menampung lansia dengan latar belakang ekonomi lemah dan tidak punya tempat tinggal, ada panti yang menerima lansia dengan kondisi yang sehat dan mau tinggal di panti atas kemauan sendiri, ada panti yang menerima lansia dengan syarat ada orang yang bertanggung jawab membiayai lansia tersebut, serta ada panti yang menampung lansia yang ekonomi lemah dan menderita penyakit.

Salah satu Panti Wreda yang ada di Bandung, yaitu Panti Wreda “X” merupakan sebuah organisasi berbadan hukum yang bergerak dalam bidang pelayanan kesejahteraan sosial bagi para lansia. Tugas pokok dari Panti Wreda “X” adalah memberikan pelayanan, bimbingan keagamaan, keterampilan serta pelayanan bimbingan dalam bentuk fisik, mental, dan sosial. Berdasarkan hasil wawancara kepada wakil ketua panti, penghuni Panti Wreda “X” ini semuanya berjenis kelamin perempuan dan berjumlah 30 orang lansia yang berusia 65 tahun sampai 92 tahun dengan latar belakang yang berbeda-beda, baik pendidikan, pekerjaan, maupun status sosial-ekonomi. Panti Wreda “X” ini cukup terkenal dan sering dikunjungi oleh institusi-institusi lain, misalnya dari sekolah, dari lembaga-lembaga sosial, dan dari beberapa universitas. Menurut wakil ketua panti, hampir setiap bulan Panti Wreda “X” ini mendapat kunjungan dari institusi-institusi tersebut, baik untuk kegiatan amal maupun untuk pendidikan.

Lansia yang masuk ke Panti Wreda ini tidak membayar biaya hidupnya selama tinggal di panti. Sebelum lansia masuk dan tinggal di Panti Wreda “X”, pihak panti menetapkan dua syarat yaitu lansia berusia minimal 60 tahun dan dalam kondisi sehat artinya tidak lumpuh, tidak memiliki penyakit menular, dan lansia tersebut mandiri. Lansia yang baru masuk menjalani masa percobaan selama satu tahun. Biasanya lansia yang diterima di panti ini adalah lansia-lansia yang datang atas keinginan sendiri, anak-anak tidak mampu mengurus lansia tersebut, keadaan ekonomi yang lemah, tidak punya pensiun, ataupun tidak memiliki keluarga. Kegiatan yang sering dilakukan oleh lansia di panti ini berupa senam yang dilakukan setiap hari Selasa dan Rabu, pengajian setiap hari Senin, Jumat, dan Sabtu, terapi yang dilakukan setiap hari Rabu dan kemudian dilanjutkan bermain angklung, dan terakhir ada pemeriksaan kesehatan yang dilakukan sekali dalam sebulan. Lansia yang tinggal di panti ini juga mendapatkan uang saku untuk seminggu yang didapatkan dari Dinas Sosial kota Bandung.

Berbeda dengan Panti Wreda “X”, Panti Wreda “Y” dan Panti Wreda “Z” menampung lansia dengan kondisi fisik apapun dan ada orang yang bertanggung jawab terhadap lansia tersebut yang dititipkan di panti. Kedua panti ini melayani setiap kebutuhan lansia mulai dari makan, mencuci pakaian, serta memandikan lansia yang sudah tidak mandiri. Kedua panti ini tidak memiliki kegiatan rutin seperti Panti Wreda “X”. Alasan lansia tinggal di Panti “Y” dan “Z” pun berbeda dari panti “X”. Lansia Panti Wreda “Y” ada yang dengan keinginan sendiri ingin tinggal di panti tersebut, ada juga yang dititipkan oleh anak, dan ada lansia yang dibawa oleh Dinas Sosial ke Panti Wreda “Y”. Lansia yang tinggal di Panti Wreda “Z” ada yang dibawa atau dititipkan oleh pemuka agama, ada yang dititipkan oleh anak, serta ada lansia yang tinggal atas kemauan sendiri.

Latar belakang lansia yang tinggal di Panti berbeda-beda. Dari hasil survei terhadap lansia di ketiga panti, sebagian besar lansia penghuni panti adalah lansia dengan tingkat

pendidikan SD sampai SMK, dan ada beberapa yang tidak bersekolah. Pekerjaan yang ditekuni sebelum tinggal di Panti antara lain sebagai pembantu, petani, guru, dan, serta ada beberapa yang tidak memiliki pekerjaan. Beberapa lansia merasa senang dengan pekerjaannya, tetapi ada juga yang tidak terlalu senang. Dua orang lansia yang bekerja sebagai pembantu merasa senang dengan pekerjaannya dikarenakan selama bekerja lansia diperlakukan dengan baik dan dianggap sebagai keluarga oleh majikan mereka. Beberapa lansia lain merasa tidak senang dengan pekerjaannya karena dari pekerjaan tersebut lansia merasa tidak memperoleh “tunjangan” untuk masa tua sekarang ini. Lansia-lansia yang tinggal di Panti ada yang masih memiliki keluarga, ada juga yang sudah tidak memiliki keluarga inti, maupun sanak saudara lainnya. Lansia yang tidak memiliki keluarga sering merasa kesepian, dan merasa sangat senang ketika ada yang datang menjenguk seperti tamu atau mahasiswa yang sedang melakukan Praktek Kerja Lapangan.

Terdapat beberapa lansia yang tinggal di Panti sangat senang ketika ada orang yang berkunjung dan mengajak lansia bercengkerama. Dari hasil observasi dan wawancara, lansia-lansia tersebut merasa senang dan nyaman ketika ada yang menanyakan kabar mereka, menanyakan bagaimana kisah hidup lansia dan mengapa lansia memilih tinggal di Panti, bahkan lansia dengan sendirinya menceritakan konflik yang dialami lansia ketika tinggal di Panti. Bagi lansia yang tidak memiliki keluarga, perhatian dari orang lain merupakan hal yang penting dan membuat lansia tidak merasa kesepian untuk sementara waktu.

Menurut Parwati Soepangat (dalam Cahyawati, dkk, 2008), lansia yang dititipkan di Panti Wreda memiliki sisi positif tetapi juga sisi negatif. Dilihat dari sisi positif, lingkungan panti dapat memberikan kesenangan tersendiri bagi lansia karena di lingkungan tersebut terdapat lansia yang juga memiliki tingkat usia yang sebaya sehingga kebersamaan ini dapat mengubur rasa kesepian yang biasanya dialami lansia. Sisi negatifnya, jauh di lubuk hati mereka merasa jauh lebih nyaman berada dekat dengan keluarganya. Berdasarkan hasil

wawancara terhadap empat orang lansia di Panti Wreda “X”, keempat orang lansia tersebut mengatakan merasa senang tinggal di panti karena mereka memiliki teman-teman dengan usia yang sebaya dan merasa kebutuhan akan makan, minum, dan pakaian sudah terpenuhi. Tetapi tiga dari empat orang tersebut juga mengatakan bahwa terkadang mereka merindukan anak-anak dan cucu mereka, dan ingin sering dikunjungi oleh keluarga.

Ketika lansia tinggal di Panti Wreda terkadang lansia mengalami beberapa masalah diantaranya adalah kesepian, keterasingan dari lingkungan, ketidakberdayaan, ketergantungan, keterlantaran terutama bagi lansia yang miskin serta kurangnya dukungan dari anggota keluarga. Lansia dengan kondisi fisik yang lemah mengalami ketergantungan pada pengurus panti maupun sesama lansia lainnya dalam hal mengurus diri seperti lansia harus dimandikan, diberi makan, maupun ditopang ketika berjalan. Bagi lansia yang tidak memiliki keluarga maupun jarang dikunjungi oleh keluarga, sering menimbulkan rasa kesepian dan merasa ditinggalkan oleh anak.

Masalah-masalah yang telah dipaparkan pada paragraf sebelumnya dapat mengakibatkan depresi yang dapat menghilangkan kebahagiaan, hasrat, harapan, ketenangan pikiran dan kemampuan untuk merasakan ketenangan hidup, hubungan yang bersahabat dan bahkan menghilangkan keinginan menikmati kehidupan sehari-hari (Partini, dalam Erlangga, 2011). Namun ketika lansia memiliki rasa syukur, maka stres ataupun depresi dapat berkurang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Krause (2006) yang menunjukkan bahwa efek stres terhadap kesehatan akan berkurang jika lansia merasa lebih bersyukur kepada Tuhan, dan syukur sebenarnya membantu melindungi terhadap gangguan psikologis serta diprediksi menurunkan gejala depresi lansia (Krause, 2009).

Rasa syukur merupakan salah satu bagian dari psikologi positif yang mana dapat membantu lansia dalam mencapai *successful aging*. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan adanya rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia.

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Sheldon & Lyubomirsky (2006) menunjukkan bahwa rasa syukur yang tinggi dapat meningkatkan kebahagiaan pada individu. Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Seligman dkk. (2005) yang menunjukkan bahwa salah satu indikator yang menyebabkan berkurangnya depresi dan meningkatkan kebahagiaan adalah rasa syukur yang tinggi.

Rasa syukur (*gratitude*) merupakan kecenderungan seseorang menunjukkan respon terhadap segala yang terjadi di sekitarnya dengan adanya rasa terima kasih terhadap orang lain. Menurut Emmons dan Larson (2001) rasa syukur dapat diperoleh berupa saran dari orang lain, organisasi yang diikuti, hadiah, pengakuan dari teman, pemberian bantuan yang dibutuhkan, manfaat dari alam, atau dari kehidupan rohani (dalam Emmons dan McCullough, 2004). *Gratitude* menurut Watkins (2014) penghayatan individu bahwa hal-hal yang baik terjadi dalam hidupnya, dan mengakui bahwa orang lain juga ikut berkontribusi dalam berbagai hal baik yang diterima individu.

Gratitude penting bagi lansia mengingat perubahan yang dialami oleh lansia dapat mengurangi efektifitas lansia dalam melakukan penyesuaian diri yang mengakibatkan lansia sulit mencapai kesejahteraan psikologis, tetapi ketika lansia memiliki rasa syukur maka dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Gratitude* pada lansia dapat membantunya untuk menerima perubahan yang terjadi dalam hidupnya dan memberikan mereka rasa bahagia. Bono dan McCullough (dalam Rhodenizer, 2014) mengungkapkan bahwa *gratitude* sebagai pelindung terhadap gangguan kejiwaan dan *gratitude* berkorelasi negatif dengan kebencian dan depresi.

Penelitian Isnaeni (2012) mengenai rasa bahagia lansia yang tinggal dipanti wreda ditunjukkan dengan penerimaan diri yang positif terhadap keadaan dengan ikhlas dan bersyukur atas apa yang telah para lansia miliki saat ini. Sebuah hasil penelitian yang dilakukan oleh Ishak (2013) menunjukkan bahwa 92% lansia di sebuah institusi sosial

memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi yang ditunjukkan dengan mengikuti kegiatan sosial seperti donor darah, membantu kaum duafa, saling membantu sesama anggota dan kegiatan sosial lainnya. Selain kegiatan sosial, lansia di institusi sosial ini sering melakukan berbagai pertemuan rutin antara lain, menghadiri acara tembang kenangan, menari, pengajian, dan jalan sehat.

Hasil penelitian skripsi yang dilakukan oleh Ishak (2013) sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Emmons dan McCullough (2004) bahwa orang-orang yang bersyukur tidak hanya menunjukkan keadaan mental yang lebih positif misalnya antusias, tekun, dan penuh perhatian, tetapi juga lebih murah hati, peduli, dan membantu orang lain. Individu yang mampu bersyukur atas pengalaman hidupnya, baik pengalaman positif atau negatif lebih menunjukkan perilaku positif daripada mereka yang tidak melakukan hal tersebut (McCullough, Tsang & Emmons, 2004). Selain berguna untuk psikologis lansia, *gratitude* juga dapat berguna untuk kesehatan tubuh lansia. Studi yang dilakukan oleh Emmons dan McCullough (2004) menunjukkan syukur memperkuat sistem kekebalan tubuh, menurunkan tekanan darah, mengurangi gejala penyakit, dan membuat kurang terganggu oleh rasa sakit dan nyeri.

Penelitian ini menggunakan teori *gratitude* dari Watkins (dalam Watkins 2014). *Gratitude* dapat dilihat dari tiga komponen dasar yang dikemukakan oleh Watkins yaitu a) adanya rasa kelimpahan yang kuat dan hanya sedikit merasa kekurangan, yang artinya seseorang merasa sudah berkecukupan dalam hidupnya, (b) menghargai hal-hal sederhana yang membuat seseorang merasa senang, dan (c) menghargai dan mengakui penting untuk mengungkapkan penghargaan terhadap orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap empat orang yang tinggal di Panti Wreda “X” Bandung, sebanyak tiga dari empat orang lansia merasa kebutuhannya (berupa makanan, pakaian, dan tempat tinggal) sudah terpenuhi, mereka berterima kasih dan merasa senang

menerima pemberian dari pengurus panti, keluarga, maupun tamu-tamu yang datang berkunjung. Sebanyak satu dari empat orang lansia merasa hidupnya belum berkecukupan karena menurutnya hidup berkecukupan adalah ketika ia memiliki rumah, pensiunan, dan masih punya peninggalan yang bisa diberikan kepada anak. Namun ia berterima kasih masih diberikan kesehatan, makanan, pakaian, dan tempat tinggal, serta lansia tersebut menerima setiap pemberian dari orang lain baik pemberian yang sesuai maupun tidak sesuai dengan keinginannya. Kebahagiaan yang dirasakan para lansia yang tinggal di panti wreda meliputi kebutuhan sandang, papan dan pangan yang tercukupi serta adanya kunjungan-kunjungan dari para tamu (dermawan, institusi, pelajar) maupun keluarga. Hal-hal inilah yang membuat lansia bahagia serta merasa senang untuk tinggal di panti.

Selain itu, dari hasil wawancara juga didapatkan bahwa terdapat dua orang lansia yang merasa bahwa beberapa teman di Panti Wreda “X” merasa diperlakukan dengan tidak adil. Lansia yang pertama mengatakan bahwa beberapa kali dituduh oleh temannya melakukan hal yang sebenarnya tidak dilakukan, dan membuat lansia pertama ini ditegur oleh pengurus panti. Lansia yang kedua mengatakan bahwa teman-temannya di Panti Wreda “X” merasa diperlakukan dengan tidak adil karena lansia kedua sering mendapatkan sesuatu yang lebih dari pihak panti, misalnya makanan yang diberikan dalam porsi lebih karena lansia kedua telah membantu membersihkan lingkungan panti. Dari hasil wawancara ini dapat dilihat bahwa walaupun lansia-lansia ini bersyukur, tetapi ada beberapa hal yang membuatnya mengeluh dengan keadaan sekitar.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan dan melihat pentingnya *gratitude* pada lansia, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai *gratitude* pada lansia yang tinggal di Panti Wreda di Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui bagaimana gambaran derajat *gratitude* pada lansia yang tinggal di Panti Wreda di Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk memperoleh gambaran *gratitude* pada lansia yang tinggal di Panti Wreda di Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk memperoleh gambaran derajat *gratitude* pada lansia yang tinggal di Panti Wreda di Bandung yang dilihat dari tiga komponen yaitu *sense of abundance*, *appreciate simple pleasure*, dan *appreciations for others*.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

1.4.1.1 Memberi masukan bagi ilmu Psikologi khususnya pada bidang kajian Psikologi Positif mengenai rasa syukur (*gratitude*). Selain memberi masukan pada bidang kajian Psikologi Positif, penelitian ini juga dapat memberi masukan bagi kajian Psikologi perkembangan maupun Psikologi Klinis mengenai lansia.

1.4.1.2 Memberi informasi bagi peneliti lain yang ingin meneliti atau melakukan penelitian lebih lanjut tentang *gratitude*, khususnya pada lansia.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1.4.2.1 Memberikan informasi kepada para lansia tentang *gratitude* agar dapat menerima setiap perubahan yang terjadi pada lansia, dan menghargai setiap pemberian yang diterima dengan cara melakukan sosialisasi pada lansia.

1.4.2.2 Memberikan informasi kepada para pengurus yang berada di Panti Wreda mengenai *gratitude* sebagai bahan evaluasi panti agar dapat memahami lansia dan untuk meningkatkan kualitas pelayanan bagi para lansia.

1.5 Kerangka Pemikiran

Lansia adalah orang-orang dengan usia 60 tahun ke atas. Pada usia ini, lansia mengalami perubahan fisik seperti rambut yang mulai beruban, penglihatan yang mulai kabur, dan gerakan-gerakan yang mulai melambat misalnya berjalan. Selain fisik terdapat juga perubahan psikologis seperti lansia mulai menjadi sering lupa dan atensinya yang mulai berkurang. Terdapat juga perubahan sosial pada lansia seperti mengurangi partisipasi dalam organisasi, adanya stereotip negatif, dan kepribadian yang penuh kehati-hatian terhadap masyarakat (Santrock, 2011).

Fungsi kognitif lansia mengalami kemunduran pada kecepatan lansia dalam memroses informasi yang lansia terima dan perhatian (atensi) lansia yang berkurang dibandingkan dengan individu pada tahap perkembangan dewasa awal, serta kapasitas *working memory* menjadi lebih terbatas (Santrock, 2011). Meskipun lansia mengalami penurunan dalam pemrosesan informasi yang lansia terima dan kapasitas *working memory* yang terbatas, lansia masih mampu mengingat bagian-bagian dari masa lalunya. Lansia mampu mengingat kembali berbagai hal yang pernah lansia alami di dalam hidupnya seperti keluarganya, pekerjaannya, pengalaman-pengalaman yang menyenangkan maupun pemberian-pemberian yang lansia terima.

Kehidupan sosio-emosional lansia juga mengalami penurunan. Adanya perasaan-perasaan keterasingan, kesepian, mudah tersinggung, dan adanya ketakutan akan kematian menjadi tanda penurunan kemampuan fungsi sosio-emosi pada lansia. Namun semakin lansia aktif dan terlibat dalam suatu aktivitas, semakin besar kemungkinan lansia akan merasakan kepuasan dalam kehidupannya seperti puas akan keluarganya, kesehatan, maupun kondisi kehidupannya saat ini. Dalam hal ini, ketersediaan layanan bagi lansia dapat mengubah pandangan lansia terhadap lingkungan disekitar lansia dan lebih memungkinkan lansia untuk berperan aktif, serta membuat lansia menghilangkan pandangan negatif misalnya pandangan bahwa dirinya dianggap sebagai individu yang tidak mampu. Lansia dapat merasakan kepuasan hidup apabila menghayati kondisi kehidupannya baik dan menyenangkan misalnya berupa peristiwa hidup yang dialami, benda/pemberian, maupun sesuatu yang berasal dari orang lain yaitu dukungan atau empati. Adanya dukungan atau dorongan dari orang-orang sekitar lansia dapat menimbulkan kepuasan hidup lansia dan perasaan positif dalam dirinya sendiri. Selain itu, lansia akan lebih menghargai hidupnya dan keberadaan orang lain.

Lansia yang tinggal di Panti Wreda juga mengalami perubahan-perubahan seperti yang telah dipaparkan diatas. Ketika tinggal di Panti Wreda, lansia mendapat pemenuhan kebutuhan fisik (pangan, sandang, dan papan) dari pihak Panti Wreda tersebut. Beberapa masalah yang dapat dialami lansia Panti Wreda adalah kesepian, keterasingan dari lingkungan, ketergantungan, keterlantaran terutama bagi lansia yang miskin serta kurangnya dukungan dari anggota keluarga. Beberapa kondisi lainnya yang dialami lansia terkait dengan tugas perkembangan lansia antara lain kemunduran dan keterbatasan fisik yang memicu penghayatan lansia bahwa dirinya memiliki kerentanan untuk menjadi korban dari kejahatan (Santrock, 2011). Lansia yang seperti ini akan lebih mungkin untuk menutup diri dari orang lain dan tidak mempercayai orang lain.

Hal-hal yang telah dipaparkan diatas dapat menimbulkan depresi pada lansia. Depresi pada lansia dapat menghilangkan kebahagiaan, bahkan menghilangkan keinginan menikmati kehidupan sehari-hari (Partini, dalam Erlangga, 2011). Akan tetapi jika lansia memiliki rasa syukur, maka efek stres akan berkurang (Krause, 2006) dan dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif (Watkins, 2014), serta lansia dapat menunjukkan keadaan mental yang lebih positif (Emmons dan McCullough, 2004).

Watkins (2014) berpendapat bahwa rasa syukur (*gratitude*) dialami ketika seseorang menegaskan bahwa sesuatu yang baik terjadi padanya, dan mengakui bahwa orang lain sebagian besar berkontribusi atas pemberian yang individu terima. Dari definisi ini terdapat dua aspek psikologis yaitu aspek kognitif dan aspek emosi. Aspek kognitif terlihat ketika lansia mengingat kembali, mengevaluasi dan menilai hal-hal apa saja yang pernah lansia terima atau yang pernah lansia alami dalam hidupnya. Setelah lansia mengevaluasi dan menilai berbagai hal yang lansia alami, maka lansia menghayati (aspek emosi) bahwa hal-hal yang lansia alami patut untuk disyukuri baik itu hal-hal yang baik maupun yang buruk, karena lansia memandangnya secara positif.

Gratitude pada lansia Panti Wreda dapat dilihat melalui tiga komponen dasar yang dikemukakan oleh Watkins (2014), yaitu: *sense of abundance*, *appreciate simple pleasures*, dan *appreciation for others*. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa untuk bisa mengalami rasa syukur maka lansia Panti Wreda harus mengingat kembali berbagai hal yang pernah lansia alami di masa yang sudah berlalu, kemudian lansia mengevaluasi bagaimana hal-hal tersebut terjadi dan bagaimana lansia menjalaninya. Dalam proses ini, lansia menggunakan kemampuan berpikirnya yang sudah mulai terbatas dan mengalami beberapa kemunduran daya ingat untuk menggali lagi ingatan-ingatan di masa lampau. Bisa saja lansia tidak bisa mengingat kembali semua kejadian yang dialami, tetapi beberapa bagian dari pengalaman hidupnya dapat diingat dengan baik. Setelah lansia mengingat kembali dan

mengevaluasi, lansia akan menilai hal-hal baik maupun hal-hal yang buruk secara positif sehingga lebih mungkin untuk merasa bersyukur.

Komponen pertama yaitu *sense of abundance* memperlihatkan bahwa seseorang yang *grateful* harus mempunyai rasa kelimpahan yang kuat dan sedikit rasa kekurangan. Lansia yang tinggal di Panti Wreda akan Lansia Panti Wreda dikatakan memiliki *gratitude* apabila lansia memiliki rasa kelimpahan dalam hidup mereka, lansia merasa bahwa kehidupan memperlakukan mereka dengan baik, adil, dan tidak merasa kehilangan sesuatu yang pantas untuk mereka terima. Lansia merasa bahwa hidup mereka berkecukupan walaupun hanya sedikit hal yang mereka miliki. *Sense of abundance* pada lansia akan ditunjukkan lewat perasaan bahwa hidupnya beruntung sama seperti hidup orang lain, tidak merasa bahwa orang lain seringkali menghalanginya untuk maju, merasa mendapatkan apa yang patut untuk didapatkan, percaya bahwa dirinya adalah orang yang beruntung, dan merasa bahwa hal baik banyak terjadi padanya.

Lansia yang memiliki derajat yang tinggi pada komponen ini tidak memiliki pikiran untuk membandingkan apa yang tidak dimilikinya dengan apa yang dimiliki oleh orang lain. Derajat pada komponen ini akan menjadi rendah ketika lansia hidup dengan pemikiran perbandingan seperti yang dipaparkan sebelumnya, dan ketika lansia mempersepsi diri sebagai korban. Persepsi diri sebagai korban berarti bahwa lansia tidak mampu melihat dan merasakan hidupnya berkelimpahan dan tidak mampu menimbulkan apresiasi dalam pikirannya tentang apa yang sudah lansia peroleh (Emmons, 2007).

Selanjutnya komponen yang kedua yaitu *appreciate simple pleasures* memperlihatkan bahwa individu yang cenderung memiliki *grateful* yang tinggi harus mengapresiasi sebuah kesenangan yang sederhana, artinya individu menghargai hal-hal kecil yang dapat membuatnya senang. Lansia Panti Wreda dikatakan memiliki *gratitude* apabila lansia menghargai setiap kesenangan walaupun itu kecil, dan menghargai setiap manfaat yang lansia

peroleh dari hari ke hari. *Appreciate simple pleasure* pada lansia panti ditunjukkan lewat menikmati waktu bersama teman-teman sesama penghuni panti, berterima kasih ketika ada yang menjenguk lansia, merasa senang ketika ada yang membantunya, dan menghargai pemberian yang diterima setiap hari baik berupa makanan, minuman, maupun kesehatan.

Lansia dengan komponen *appreciate simple pleasures* yang tinggi tidak mencari kesenangan dari peristiwa-peristiwa yang besar karena bagi mereka hidup ini adalah tentang bagaimana lansia menghargai dan menikmati hari-hari yang dilalui. Satu hal yang penting dari komponen ini yaitu kesibukan atau aktivitas sehari-hari dapat menjadi faktor penghambat lansia mengalami *gratitude* apabila lansia terlalu sibuk dan tidak mempunyai waktu untuk mengingat kebaikan atau mengabaikan kebaikan yang ia terima.

Komponen yang terakhir yaitu *appreciation for others* memperlihatkan bahwa individu yang *grateful* dapat dikarakteristikan sebagai orang yang menghargai orang lain. Lansia Panti Wreda dikatakan *gratitude* apabila lansia juga memberikan apresiasi kepada orang lain, yaitu lansia mengakui bahwa orang lain ikut berkontribusi dalam kehidupan mereka, dan mengakui penting untuk mengekspresikan penghargaan mereka terhadap orang lain. Penghargaan lansia Panti Wreda terhadap orang lain dapat dilihat ketika lansia bersyukur atas keluarga dan teman yang dimiliki, berterima kasih atas dukungan yang diberikan oleh keluarga dan teman, bersyukur atas pemberian dari pihak panti, dan merasa penting untuk berterima kasih kepada orang lain disekitarnya yang telah berkontribusi dalam berbagai hal yang telah didapat oleh lansia, serta menghargai setiap pemberian yang diberikan baik itu sesuai maupun tidak sesuai dengan harapannya.

Komponen *appreciation for others* ini menunjukkan bahwa lansia hidup bukan hanya untuk dirinya sendiri. Artinya, lansia yang sudah menerima kebaikan atau pemberian yang bermanfaat tidak hanya menyimpan kebaikan itu untuk dirinya sendiri, melainkan lansia akan membagikannya kepada orang lain. Inilah bentuk *gratitude* yang dapat ditunjukkan oleh

lansia. Lansia yang memiliki *gratitude* akan memiliki perilaku prososial yaitu menolong orang lain karena lansia juga ditolong oleh orang lain, lansia juga memiliki empati terhadap orang lain, serta lansia memiliki rasa percaya kepada orang lain. Hal ini sejalan dengan penjelasa Santrock (2011) yang mengatakan bahwa lebih banyak lansia yang tertarik dan ikut menjadi sukarelawan dalam sebuah kegiatan menunjukkan bahwa mereka lebih sehat dan lebih bahagia.

Gratitude pada lansia Panti Wreda selain dapat dilihat dari tiga komponen yang telah disebutkan, juga dipengaruhi oleh faktor penilaian kognitif yang terdiri dari *recognizing the gift*, *recognizing the goodness of the gift*, *recognizing the goodness of the giver*, dan *recognizing the gratuitousness of the gift*. Faktor yang pertama yaitu *recognizing the gift* berarti bahwa untuk dapat merasakan *gratitude* lansia Panti Wreda pertama-tama harus mengakui telah merasakan bahwa manfaat memang terjadi dalam kehidupannya. Ketika lansia menyadari dan mengakui bahwa ia menerima hal-hal yang baik dalam hidupnya, hal ini dapat meningkatkan *sense of abundance* lansia tersebut.

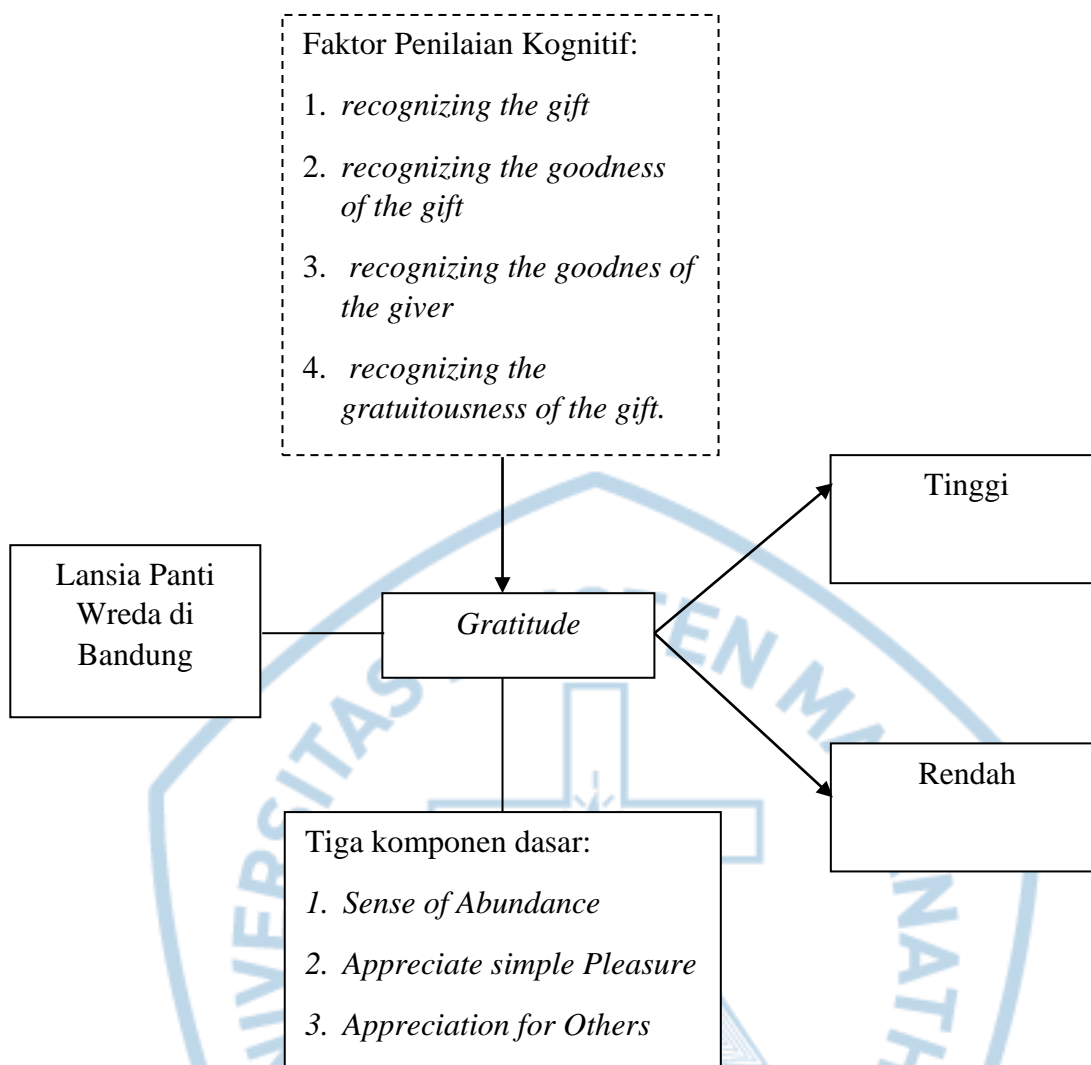
Faktor yang kedua yaitu *recognizing the goodness of the gift* berarti bahwa lansia Panti Wreda mengakui kebaikan dari pemberian yang mereka terima. Dalam hal ini, ketika lansia merasa menerima manfaat dari pemberian yang mereka terima, maka lansia semakin mengalami *gratitude*. Faktor yang ketiga yaitu *recognizing the goodness of the giver* berarti bahwa lansia Panti Wreda mengakui bahwa menerima kebaikan dari pemberi dan mampu melihat niat baik dari pemberi. Hal penting dari faktor ini yaitu *gratitude* terlihat ketika lansia panti sebagai penerima pemberian merasa bahwa pemberian diberikan untuk kebaikan mereka. Ketika lansia mampu melihat dan mengakui kebaikan yang ia terima dari sang pemberi, maka akan meningkatkan komponen *appreciation for others* dan lansia semakin merasa *gratitude*.

Faktor yang terakhir yaitu *recognizing the gratuitousness of the gift* berarti bahwa lansia Panti Wreda akan cenderung merasa lebih bersyukur atas manfaat yang diterimanya bila bersifat diluar dugaan, dibandingkan dengan manfaat yang memang diharapkannya. Lansia Panti Wreda akan lebih merasa *gratitude* ketika menilai manfaat yang diterimanya melampaui harapan mereka maupun melebihi dari harapan sang pemberi.

Lansia dikatakan memiliki *gratitude* yang tinggi apabila ketiga komponen ini bila ditotalkan menghasilkan skor yang tinggi. Lansia dengan *gratitude* yang tinggi akan memunculkan perilaku seperti menghargai setiap hal yang lansia terima dari pihak panti, para pengunjung panti, maupun keluarga dan menunjukkan rasa terima kasih terhadap pemberian tersebut. Selain setiap pemberian yang diterima, lansia juga bersyukur atas keluarga, pendidikan, kesehatan, dan tetap merasa berkecukupan walaupun hanya memiliki sedikit hal.

Sebaliknya, lansia Panti Wreda dikatakan memiliki derajat *gratitude* yang rendah apabila komponen-komponen dasar diatas jika ditotalkan memiliki skor yang rendah. Lansia memiliki *gratitude* yang rendah menunjukkan perilaku seperti bersungut-sungut, tidak mau menerima pemberian yang tidak sesuai dengan keinginannya, dapat juga berupa tidak menghargai teman sebaya dan pengurus panti yang telah mengurusnya, dan merasa bahwa orang lain sering menghalanginya untuk maju, maupun merasa tidak diperlakukan dengan adil ketika tinggal di Panti Wreda.

Lebih jelas mengenai dinamika dari penelitian ini dapat dilihat melalui bagan pada halaman berikutnya



Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi

Asumsi penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lansia Panti Wreda di Bandung ada yang memiliki derajat *gratitude* yang tinggi dan ada juga lansia yang memiliki derajat *gratitude* yang rendah.
2. *Gratitude* pada lansia Panti Wreda di Bandung dipengaruhi oleh faktor penilaian kognitif yang terdiri dari *recognizing the gift*, *recognizing the goodness of the gift*, *recognizing the goodness of the giver*, dan *recognizing the gratuitousness of the gift*.
3. *Gratitude* pada lansia Panti Wreda di Bandung dapat dilihat dari 3 komponen dasar yaitu *sense of abundance*, *appreciated simple pleasures*, dan *appreciation for others*.

